

program 2022.1~3 oceanfitness tsukuba

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00		8:00-9:00 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:00-10:00 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴		
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT			9:00-9:30 RPM 川崎								9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		9:15-9:45 RPM		9:00-9:30 SH'BAM		
10:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星		9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 ベリーダンス Arwa			9:45-10:15 SH'BAM		9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関			10:00-11:00 JAZZ HIPHOP #MARI	10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	10:00-10:30 RPM
			10:45-11:15 RPM					10:30-11:00 SPRINT		10:30-11:15 リラックス整体 田川			10:45-11:30 エアロピクス 上重	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷		10:15-10:45 コアトレ 橋谷			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)		
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	11:00-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重			11:00-11:30 コアトレ 橋谷			11:00-11:30 CORE 内埜									11:00-11:45 BODYCOMBAT (奇数週)		
					11:15-13:30 溶岩浴				11:45-12:30 溶岩浴	11:45-12:30 ヨガ 染野	11:45-12:30		11:45-12:30 腰痛改善ストレッチ Atsuko	11:45-12:30 SPRINT		11:15-12:15 溶岩浴			11:30-12:15 fight 柚木		11:15-12:00 アロマリンパストレッチ 内埜
12:00		12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田		12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城			12:00-12:45 SH'BAM		12:00-13:00 GROUP RIDE 川崎	12:00-12:45 煌技匠 tiger			12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	12:00-12:30 SPRINT		12:00-12:45 POWER 柚木		12:15-12:45 RPM			
			13:00-13:30 RPM																12:45-13:30 ヨガ emi	12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 エアロピクス 染野		13:00-13:50 RPM	13:15-14:00 ZUMBA YUME			13:00-13:45 優しいヨガ 染野			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:50 RPM		13:15-13:45 コアトレ 橋谷					
		14:00-14:45 キレイになるヨガ emi		14:15-15:00 BODYATTACK 須田						14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA	14:15-15:15 溶岩浴								14:00-14:45 ZWV STRIKE 橋谷	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡	14:30-15:00 RPM
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT																				
15:00																					
16:00	15:30-16:15 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴		15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷			15:45-16:30 BODYBALANCE		15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKA	15:45-16:15 R30 川崎	15:45-16:15 BODYBALANCE										
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					
23:00																					

レッスン 色分表		
定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
ステップ台 :10名	格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系	高温 38~40度
GRIT :15名	エアリアルヨガ	中・上級者向
エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	初心者向
ZWV :10名	レズミルズ パーチャルレッスン	女性タイム
その他 :20名	キッズスクール	
HOT-溶岩浴 :13名	溶岩浴	

※「平日」→「祝日」となった場合：～21:15までのレッスンとなります。溶岩浴も21:15までとなります。